

איך לעבור את החופש הגדול בקלות ולהישאר (שפויים) בחיים?

על הצורך בתכנון משותף של ההורים והילדים את חופשת הקייץ של הילדים מהגן ומביה"ס.

מאת: גדי רוזן

החופש הגדול ניצב בפתח והילדים יוצאים לחופשת הקייץ הארוכה והולכים לבלות אותה בבית. ההורים נדרשים למצוא מסגרות חליפיות עבור ילדיהם ותעסוקה רבה ומגוונת עבור ילדיהם בשעות הפנאי הרבות שלהם. מה הורים יכולים לעשות כדי להקל על ההתמודדות מול הילדים המשועממים ולעבור את החופש הגדול בקלות ובנינוחות רבה יותר, מבלי להתמודד כל העת עם הקריאה "משעמם לי אין לי מה לעשות!"?

הפיתרון לקושי קשור לדעתי בתכנון הזמן והכוונה לתכנון זמן הן של ההורים ולתכנון משותף של ההורים והילדים יחד. כדאי ורצוי לשתף את הילדים בתכנון משותף של זמן החופשה בהתאם ליכולות הילדים כבר מגיל צעיר ביותר, זאת כדי שהילדים ילמדו ויתנסו בלקיחת אחריות על חייהם, בפתרון בעיותיהם ובלקיחת אחריות על התנהלותם וגם על אושרם בחיים.

הורים אינם אמורים להיות פותרים הבעיות של ילדיהם. הורה לא צריך להיבהל כשהילד שלו אומר לו: "משעמם לי ואין לי מה לעשות ומה אני יעשה עכשיו". כבר מגיל ארבע, חמש ההורה מוזמן להחזיר את השאלה אל הילד, מתוך הנחה, שמי שמציא את השאלה - התשובה נמצאת אצלו. אפשר לשאול את הילד: מה אתה רוצה לעשות או מה אתה מציע או מה אתה היית מציע לי לעשות לו היית אתה ההורה ואני הייתי הילד? לילדים צעירים אפשר להציע 2-3 רעיונות כדי שהילד בעצמו יבחר אחד מהם ויהיה אחראי לבחירתו – ולתוצאות הבחירה שלו.

בשלב הראשון אפשר לתכנן לפני החופש תוכניות משפחתיות, דברים כלליים שאינם תלויים אך ורק רק ברצון ילד כגון: חופשה משפחתית, נסיעה לחו"ל, נסיעה של הילדים לסבא וסבתא או לדודים בקיבוץ למספר ימים ועוד. גם כן מומלץ להחליט עם הילדים ולתת להם תחושה של שותפות מלאה, כדי שירגישו שסומכים עליהם ומקשיבים לדעתם ולא מנהלים אותם ומתעלמים מדעתם.

מומלץ להביא למפגש שיחתי את התוכנית והרעיונות של ההורים ולשמוע מה דעת הילדים, לדון ולקבל החלטות משותפות באותם נושאים שהילדים יכולים להיות שותפים בהם אך לא בנושאים כלכליים. (מזמין אתכם לקרא באתר שלי על המפגש המשפחתי ככלי להתנהלות נכונה של המשפחה המודרנית).

כדאי לשבת עם כל ילד בנפרד ולנהל איתו שיחת תכנון לקראת החופש, לשאול ולהקשיב מה הוא רוצה לעשות אילו תוכניות רעיונות בקשות. יש לרשום הכול על דף גדול ולמלא טבלת תכנון ניהול זמן לחופש.

מומלץ לבנות **בנק של רעיונות** ומתוכו לתכנן תוכנית שלד מראש לכל השבוע

וכמו כן גם להשאיר זמן פנוי ללא כל תוכנית. זה לא חייב להיות אטרקציות יקרות ונסיעות רחוקות. ביקור אצל חבר או הזמנת חברים יציאה לגן הציבורי או לפרק להצטרף לקניות עם ההורה או לבוא איתו יום אחד לעבודה או לנסוע לסבים ליום או ליותר ועוד, יכולים להתאים בהחלט.

למשל אם ילד הולך לקייטנה של חצי יום וחוזר באחת וחצי הביתה אפשר להחליט על זמן מנוחה ורגיעה עד השעה ארבע, המיועד לצפייה בטלוויזיה, קריאת ספרים או משחקי מחשב. מארבע אפשר להחליט על הליכה לבריכה, להזמין או ללכת לחבר.

בערב אחרי ארוחת הערב ומקלחת זמן לטלוויזיה או למחשב קריאה לפני השינה או משחק משותף עם אחים או הורים וזמן הליכה לישון. נכון שבחופשה ניתן לגלות גמישות רבה יותר לגבי לוחות זמנים, אבל גם אז מומלץ על לו"ז, כדי לשמור על מסגרת ולא ללכת לאיבוד לחלוטין בחופשה הארוכה הזו.

חשוב לתכנן מראש את החופשה הארוכה גם מבחינת התקציב - כמה כסף הורה מוכן ורוצה להוציא על בילויים ופעילויות שונות. לכמה סרטים הולכים בחופש, כמה פעמים בשבוע הולכים לבריכה או לים, מתי הולכים ללונה פארק לסרט וכן האם נותנים ומגדילים את דמי הכיס בחופשה. אולי זו הזדמנות שהילד יתחיל לעבוד ולהרוויח לעצמו דמי כיס בעבודות חלקיות כמו בייביסיטר הוצאת כלבים לטיול שטיפת מכונית וכו'.

להלן כמה הצעות לפעילויות שאינן יקרות ומסובכות במיוחד, שעשויות לגוון לילד את חופשת הקיץ ולהקל על תכנון והתנהלות ההורים.

*לישון אצל חברים - ילדים אוהבים לישון אצל חברים ומתחילים לנהוג כך בימינו מוקדם מאוד (אם מרשים להם כמובן). אני ממליץ על כך בהגבלה, רק בתנאי שאנחנו סומכים במאה אחוז על ההורים המארחים ושולחים לשם את הילדים בלב שלם.

היתרון הוא שאפשר ליהנות מערב שקט בבית והמחיר הוא שבהמשך תצטרכו לארח ללינה בביתכם שניים שלושה ילדים של אחרים. זה ממש לא נורא.

*קייטנה נודדת - אפשר לקיים יחד עם מספר הורים נוספים קייטנה נודדת של מספר קטן של ילדים, שעוברים כל יום לבית אחר. זה מחייב שאחד ההורים אינו עובד ושיש לו יכולת וסבלנות להעסיק ילדים במשך מספר שעות. כדאי כמובן לבחור ילדים חברים ובתים וכאלה שאתם סומכים על הוריהם. היתרון הוא שיש השגחה והעסקה של ילדיכם. זה לא עולה כסף, אבל דורש מאמץ כשתורכם לארח, במיוחד כשמדובר בילדים צעירים מאוד.

*דודים בקיבוץ ובמושב - תמיד טוב שיש משפחה קרובה, שניתן לשלוח אליה את הילדים למספר ימים ובמיוחד בחופש הגדול (זה בתנאי שסומכים במאה אחוז על ההורים).

במקומות כאלה יש בדרך כלל הפעלות ותוכניות, כדי להעסיק את הילדים זה לא עולה כסף ובהחלט יש אפשרות ליהנות, אם הקשרים עם בני המשפחה

טובים.

אבל אל תתפלאו אם בהמשך הדודים ישלחו את ילדיהם המתוקים אליכם הביתה לבלות קצת חופשה בעיר. נשמע הוגן!

*תנועות הנוער - תנועות הנוער מקיימות בקיץ קייטנות אטרקטיביות ולא יקרות. זה קצת מפחיד, כי המדריכים מאוד צעירים. אך הם בעלי מוטיבציה גבוהה מאוד ויש בוגרים שמשגיחים עליהם. זו הזדמנות להצטרף ולהתחבר לתנועות הנוער למי שלא הלך כל השנה וגם למי שכן בעיקר עם כל החברים מהכיתה הולכים.

*יחי סבא וסבתא - החופש הגדול זה הזמן להיעזר בסבא וסבתא ולברך על כך שהם קיימים ולחזק את הקשרים ביניהם לבין הנכדים. אפשר לשלוח אליהם את הנכדים המתוקים לכמה ימים ואפשר להזמין אותם אליכם הביתה ולהיעזר בהם מידי פעם לחלקי ימים, הכל תלוי בטיב הבריאות ובפניות שלהם. כי היום, במקרים רבים, סבים וסבתות הם אנשים עסוקים מאוד (וגם בליינים גדולים).

*בייביסיטר מפעילה - אפשר לסגור עם נערה אחראית תלמידה בחופשה (או אפילו שתיים) שתשגיח ותפעיל את הילדים באופן קבוע מספר שעות ביום או לפי הצורך. אפשר לצרף מספר ילדים וליצור "מיני קייטנה" וכך להשתחרר מהצורך להפעיל או להעסיק את הילדים כל הזמן ולהתפנות קצת לענייני הבית והעבודה. זה לא יקר מאוד ומאפשר לעשות דברים נוספים מלבד להתעסק כל הזמן רק בילדים.

*מפגשים עם חברים - חשוב לשמור על קשר עם חברים טובים במהלך הקיץ. זהו עדיין אחד הבילויים הטובים והזולים הקיימים כשמדובר בילדים צעירים מאוד. חשוב שתהיה כימיה בין ההורים, כשגם הם מבקרים ונשארים יחד עם הילדים, כדי שגם להורים יהיה נחמד. ואילו אצל גדולים יותר זה ממש לא משנה וחשוב לסמוך על הבחירה והטעם של הילדים.

*עזרה במטלות הבית - טוב זה לא ממש בילוי, אבל מי אמר שהחיים הם פיקניק? יתכן שהילדים לא ממש יתלהבו (תלוי למה הם רגילים במשך כל השנה) ויגידו שכעת הם בחופשה והם נורא עסוקים. אבל דווקא עכשיו כשילדים יש הרבה זמן פנוי, כדאי לרתום אותם לעזרה במשימות הבית כדי שיתרגלו ויבינו שבחיים צריך גם לתת ולא רק לקבל.

*נופש משפחתי - למרות שחם נורא וזו עונה יקרה במיוחד, זו הזדמנות לקחת חופשה מהעבודה ולנסוע יחד כל המשפחה לאיזשהו צימר או מלון בצפון או בחו"ל כל אחד בהתאם לתקציב שלו. אל תצפו לחופש מוחלט. את זה עושים בנפרד ללא הילדים. גם בנופש המשפחתי צריך להשגיח להפעיל ולהפריד ביניהם. אבל הביילוי המשותף יחד כל המשפחה חשוב מאוד ותורם לגיבוש ולקשר המשפחתי.

*פעילות יצירה - כדאי לקנות וארגן סטוק של חומרי יצירה, כדי שבשעות החום והשעמום ניתן יהיה לשלוף חומרים ורעיונות ולהציע לילדים פעילות. יש חוברת

של רעיונות והסברים להורים. זה לא יקר מאוד חשוב ובריא לילדים וגם קצת מלכלך.

*מותר לנוח וגם לא לעשות כלום - ישנם הורים, האומרים לילד, אני לא יכול לראות אותך יושב ולא עושה כלום. זה נהדר אם הילד מסוגל לשבת לפעמים בשקט "מבלי לעשות כלום" לחשוב מחשבות לחלום ולבהות באוויר, (ובתנאי שזה לא תמיד כך). הורים זיכרו, לא להעמיס על הילדים. החופש הגדול זו תקופה של חופש ומנוחה לא צריך להפעיל להריץ ולתזז אותם עד שיתגעגעו כבר לחזרה לביה"ס כדי שיוכלו להירגע ולנוח מהחופש הגדול. זה בסדר אם הם יושבים בבית בשקט צופים בטלוויזיה משחקים במחשב ואפילו בוהים חושבים ו"לא עושים כלום".

הורים זכרו החופש הגדול זו תקופה נפלאה עבור הילדים. הם זקוקים להפסקה להתפרקות ולמנוחה מהלימודים. זו הזדמנות לחזק קשרים עם הילדים ובין האחים וזכרו איך אתם כילדים ציפתם ואהבתם את החופש הגדול. בסופו של דבר עם הרבה אהבה וסבלנות ושעות מזגן, גם זה יסתיים והילדים יחזרו לשגרה בגנים ובבתי הספר.

חופשה נעימה ובטוחה לילדים ולהורים!

גדי רוזן

מטפל – מומחה למתבגרים והוריהם, מלווה משפחות ויחידים בתהליכי שינויי מרצה מנחה סדנאות בתחומי יחסים תקשורת ותפקוד במשפחה ושינויים בחיים.

familycenter.co.il